

# INNAFOR

Verdikvelder for idrettens hverdagshelter



Seminaret er gratis

## Program

- 17:30–18:00** **Matsservering, registrering**
- 18:00–18:05** **Velkommen**
- 18:05–18:25** **Styrke laget – hvordan utvikler vi trivsel og tilhørighet?**  
*Flyt Idrett ved Kronprinsparets fond*  
Vi vil bygge gode fellesskap og lagkultur og få flest mulig med lengst mulig i idretten. Gode tips og triks på veien.
- 18:25–18:45** **Doping – hvorfor angår det oss?**  
*Antidoping Norge*  
Er det doping i norsk idrett? Og hvordan unngår vi at unge utøvere havner i dopingfella? Dette bør du vite.
- 18:45–19:00** **Pause**
- 19:00–19:25** **Hvordan skaper vi en sunn idrett?**  
*Sunn idrett*  
Hva er bra (nok) mat for våre unge utøvere? Hvordan blir vi selv gode rollemodeller?
- 19:25–19:45** **Spillevett i idretten – forebygge risiko i forbindelse med pengespill**  
*Norsk Tipping*  
Forebygging av en uheldig spillekultur. Hvordan gjør vi det – og hva skal vi være bevisst på som voksne?
- 19:45–19:55** **Pause**
- 19:55–20:20** **Doping – hva spør de unge om?**  
*Dopingkontakten*  
Dopingracet starter på mobiltelefonen. Holdninger, trender og bekymringene de unge har rundt doping, kropp og trening.
- 20:20–20:40** **Er dette OK?**  
*Norges idrettsforbund*  
Hva er egentlig en trygg idrett og hvordan skaper vi trygge rammer for barn og unge.
- 20:40–20:55** **Spørsmålsrunde**  
Panel fra ADNO, Norsk Tipping, Sunn Idrett, NIF og Kronprinsparets Fond svarer på spørsmål fra salen.
- 20:55–21:00** **Oppsummering og avslutning**

